

# VEREINSORGAN TURNVEREIN UNTERSTRASS

93. Jahrgang

gegründet 1864

Erscheint 11 x im Jahr

März 2009 Nr. 3

**Sport für Alle**  
**Handball**  
**Leichtathletik Club**



**Ski Club**  
**Veteranengruppe**  
**Silvesterlauf**

Auskunft erteilt von Montag bis Donnerstag, 14 – 17 Uhr das Zentralsekretariat  
Manessestrasse 1 · Postfach 8268 · 8036 Zürich · Telefon 044 242 90 55 · Telefax 044 242 90 00  
Internet: <http://www.TVUnterstrass.ch>

## Vereinsorgan

Redaktion:  
KEDRUSA, Ruedi Kern  
Meier-Bosshard-Str. 1, 8048 Zürich  
Telefon 044 430 48 80,  
Telefax 044 430 48 86  
E-mail: [kedrusa@bluewin.ch](mailto:kedrusa@bluewin.ch)

Inserate:  
Sekretariat  
Manessestr. 1, 8036 Zürich  
Telefon 044 242 90 55  
Telefax 044 242 90 00

Druck:  
JABERG Druck  
Soodring 34, 8134 Adliswil  
Telefon 044 710 55 51  
Telefax 044 710 55 32

## In dieser Ausgabe

<b>Liebe Untersträssler</b>	3 – 4	<b>Leichtathletik Club</b>	
<b>Offizielles</b>		Donatoren-Club	9
Delegiertenversammlung TVU	4 – 5	GV-Protokoll vom 5.2.2009	12 – 16
Ehrenmitglied Noldi Callura	6	Was macht eigentlich ...	16 – 17
Gaby Fäh, neue Zentralsekretärin	6	Staffel-Stab LAC TVU	17
<b>Handball</b>		Trainingslehre mit Bea Widmer	17 – 19
Einladung Generalversammlung	7	Laufgruppe mit Resultaten	19 – 21
FU17-Mädels testen erfolgreich	7 – 8	Diverses – Verkaufsabend Mizuno	21
Talente schnuppern im Nati B-Team	8 – 9	Adressen LAC	23
Adressen Handball	9	<b>Ski Club</b>	
Neumitglieder Handball	10	Jan Schmid – Vize-Weltmeister	23
<b>TVU-Schaufenster</b>	11	<b>Termine</b>	24

**Redaktionsschluss für die April-Nummer: 12. März 2009**

3/09

# kami

Textildruck - Wallisellen



Ihr Fachmann für bedruckte Textilien

- Direkter Siebdruck
- Transfer Druck

Ihr Lieferant für Sport-Vereinsbekleidung

- Switcher
- Adidas

Südstr. 10 8304 Wallisellen Tel. 044 830 57 57 Fax 044 830 41 83 [www.kami.ch](http://www.kami.ch)

## JABERG-DRUCK ADLISWIL

Wir setzen und drucken für Sie

in Adliswil

Soodring 34

044 710 55 51



## SPORTPLAUSCH WIDER

*Bike • Ski • Snowboard • Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.00-20.00 • Sa 09.00-17.00  
8304 Wallisellen • Tel. 044 830 52 44 • Fax 044 830 70 82 • [sportplauschwider.ch](http://sportplauschwider.ch)*

# BLUMENHAUS NORDHEIM

GABRIELA SCHMID  
Eidg. dipl. Floristin

[www.blumen-nordheim.ch](http://www.blumen-nordheim.ch)

Mail: [blumen-nordheim@bluemail.ch](mailto:blumen-nordheim@bluemail.ch)

- Originelle Sträusse
- Dekorationen
- Brautfloristik
- Arrangements
- Trauerbinderei

Wehntalerstrasse 98 · 8057 Zürich · Telefon / Fax 044 361 21 86  
HAUSLIEFERDIENST und FLEUROP INTERFLORA SERVICE

## Liebe Untersträssler!

Saison	2009 / 10	2011 / 12	2013 / 14
	U13	U13	U13
	U14	U15	U14
	U16	U17	U16
	U18	U19	U16
	U20	U21	U20

Die Handball Weltmeisterschaft ist vorüber und hat mit Frankreich einen würdigen Sieger gefunden. Ausführlich konnte man die Spiele am Fernsehen verfolgen. Kroatien als Gastgeber hat nach den Berichten ein tolles Fest vor, während und nach den Spielen geboten. Es gab sehr spannende und technisch hochstehende Spiele.

Die Schiedsrichterleistungen waren in den Vorgruppenspielen hervorragend, jedoch mit zunehmender Dauer wurden die Entscheidungen der Schiedsrichter immer unverständlicher. Leider werden bei solchen Anlässen auch politische Entscheidungen getroffen, welche Nationen Schiedsrichter stellen dürfen und welche anschliessend eingesetzt werden. Es ist zu hoffen, dass sich der Internationale Verband die Situation kritisch betrachtet und die notwendigen Massnahmen durchführt.

Ich frage mich natürlich wie die Situation bei uns aussieht? Da ich ja recht häufig in der Halle bin und unsere Mannschaften sehe, kann ich mir durchaus ein Urteil anmassen. Wir haben sehr viele gute Schiedsrichter. Es ist auch ganz klar, dass ein Vereinsmensch nicht immer die richtige Brille aufsetzt, um eine Leistung zu beurteilen. Jedoch muss ich auch feststellen, dass sehr viele Spiele den Schiedsrichtern aus den Händen gleiten. Zu spät wird auf faires Verhalten Wert gelegt. Oftmals sind dann die Schiedsrichter zu spät oder übersehen ganz klare und grobe Fouls der Spieler. Das führt zu unschönen Szenen und ist für den Handballsport nicht fördernd. Nun kommt der Einwand des Verbandes «gebt uns gute Schiedsrichter». Nun, meine Antwort ist klar und einfach. Wir haben genügend gute Schiedsrichter – nehmt uns die schlechten weg.

Für die kommende Saison wird ein neuer Modus für die Jugendmannschaften eingeführt. Im Turnus werden gerade und ungerade Jahrgänge genommen.

Neu wird auch sein, dass die Mannschaft welche eine höhere Liga erreicht hat, diese Qualifikation mitnehmen kann. Das ist ja sportlich gesehen positiv, doch ich glaube nicht, dass es für den Handballsport eine wesentliche Verbesserung bringen wird. Im Alter von 15 – 18 Jahren verlassen sehr viele Jugendliche ihre angestammte Sportart und wechseln zu einer anderen Sportart. Ich werde ja feststellen können ob dieser Änderung eine positive Auswirkung auf die Anzahl von Handballern hat, ich lasse mich da gerne belehren. Doch ich finde es nicht gut, wenn der Verband mit 2 – 3 Vereinen ein Konzept erarbeitet, dies vorstellt und anschliessend entscheidet der Verband alleine über die Durchführung. Schade, dass da kein Mitspracherecht für alle gilt. Pfannenfertig wurde das vorgestellt und anschliessend vollzogen.

Anlässlich des Jugendsportforums der Stadtzürcher, wurden wir über die Erhöhung der Stadtzürcherischen Jugendförderung informiert. Waren es in den letzten Jahren rund 1 Mio. Franken, welche die Stadtvereine für ihre Jugendarbeit erhalten haben sind es dieses Jahr 1,5 Mio. Franken und im kommenden Jahr rund 2 Mio. Franken. An dieser Stelle bedanke ich mich im Namen der TVU-Jugend für diese grosszügige Unterstützung. Für die Eingabe müssen wir neu ausweisen, wie viele Trainingslektionen wir den Jugendlichen anbieten. Hier die aktuelle Situation der TVU Handballer:

Jugend 670 Lektionen = 1 200 Stunden  
Aktive 240 Lektionen = 360 Stunden

An dieser Stelle allen Leitern und Leiterinnen ein herzliches Dankeschön für ihren Einsatz. Die Handballer betreuten aktuell rund 155 Jugendliche.

Bei Vereinsanlässen stelle ich immer mehr fest, dass nur noch die gerade beteiligten

Altersstufen daran teilnehmen. Nun, das ist sehr schade, verpassen doch alle das gute und vielfältige Vereinsleben zu erleben. Mit Freude sehe ich jedoch, dass bei den Jugendspielen doch sehr viele Eltern anwesend sind und unsere Mannschaften lautstark unterstützen.

Bei unseren Mannschaften sind sehr häufig nicht mehr die Spiele während der Meisterschaft ausschlaggebend für ein Wochenende, sondern Skiweekend welche im Freundeskreis organisiert werden. Ich habe Schwierigkeiten diese sportliche Einstellung zu verstehen, denn wir können nur einen aktiven Handballsport betreiben, wenn die Spieler und Spielerinnen auch etwas dazu beitragen. Die Meisterschaft ist geprägt von sehr häufigen Spielen, das bedeutet jedes Wochenende und anschliessend wieder eine Pause von 3 bis 4 Wochen ohne Spiel. Es ist daher ein Leichtes seine Aktivitäten entsprechend zu planen. Unsere sportlichen Zielsetzungen müssen wir überarbeiten, sie sind vor rund 6 bis 7 Jahren entstanden und es ist sicherlich wichtig, sich wieder einmal drüber Gedanken zu machen, was wir sportlich erreichen wollen. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf unsere Jugendarbeit sondern auch wesentlichen Einfluss auf die Aktivmannschaften.

Dieser Bericht könnte sicherlich auch in meinem Jahresbericht stehen, jedoch trifft nach meiner Einschätzung diese Situation nicht nur auf die Handballer zu. Auch in anderen Sportarten ist die Kluft zwischen dem, was ein Verband sich vorstellt und der Realität der Vereine sehr gross. Das trifft auch auf andere Sportarten zu. Eigentlich wollen sie ja alle doch einen persönlichen Einsatz und eventuell einmal auf etwas verzichten zu Gunsten einer Mannschaft, das wollen sie dann noch nicht. Oder nur in dem Masse wie das gerade so gut passt. Schade eigentlich, ist das doch der Untergang von Mannschaftssportarten und sollte allen zu Denken geben.

Mit freundlichen Grüssen  
Stefan Kälin

## Offizielles

### 20. TVU-Delegiertenversammlung:

#### Die Finanzen im Zentrum

Die 23 stimmberechtigten Vorstandsmitglieder und Delegierten bekamen an der 20. TVU-DV im Sihlhölzli nicht nur Erfreuliches zu hören. Nachdem im Vorjahr die Kasse zum sechsten Mal in acht Jahren mit einem Minus abgeschlossen hat, musste die Notbremse gezogen werden. Um nicht in Zukunft weiterhin vom Kapital zehren zu müssen, werden die Abgaben der einzelnen Mitglieder an den Zentralverein erhöht, was bedeutet, dass die Mitgliederbeiträge in den einzelnen Vereinen fürs kommende Vereinsjahr angehoben werden müssen. Und weil gleichzeitig auch der Schweizerische Turnverband (STV) die Verbandsabgaben für Mitglieder aus den verschiedenen Fachverbänden (Handballer, Leichtathleten, Skifahrer usw.) drastisch erhöht hat, wird wohl auch im TVU die Absetzbewegung einzelner Vereine, resp. der Auszug aus dem STV, weiter gehen.

Zurück zum Loch in der Kasse: Dieses rührt hauptsächlich von der TVU-Vereinschronik her, denn von den 40 Franken, welche der TVU pro Jahr von jedem einzelnen Mitglied erhält, werden 24 Franken von der Chronik «aufgefressen» und 16 Franken werden für die Administration benötigt. Nachdem vor zwei Jahren eine Mitgliederbefragung gezeigt hat, dass ein gutes und glaubwürdiges Ver-

Die drei vom Vorstandstisch v.l. Thomas Zudrell, Reto Caminada, Ruedi Kern.





*Gemischte Gefühle an der Delegiertenversammlung im Sihlhölzli.*

einorganen den Mitgliedern dieser Beitrag wert ist, gilt es trotzdem darauf hinzuweisen, dass unsere Vereinszeitung in Sachen Inserate völlig unterdotiert ist, so dass auf dem Weg über Neuinserenten die Rechnung nachhaltig saniert werden könnte. Das allerdings bedingt die Mithilfe jedes einzelnen Mitglieds, sei es bei der Beschaffung neuer Inserate, sei es bei der Berücksichtigung der Inserenten bei den Einkäufen. Und lassen Sie es die Ladenbesitzer auch wissen, dass sie vom TVU kommen!

In seinem Jahresbericht hat Zentralpräsident Reto Caminada aber auch viele positive Punkte aufgelistet, wie etwa die erfreuliche Entwicklung des Silvesterlaufes, der dank einem dynamischen OK zum unverzichtbaren Laufereignis für die Zürcher Bevölkerung geworden ist. Schön ist auch die erfolgreiche Eingliederung einer Mädchenriegengruppe bei Sport für Alle, oder die gut laufende Jugendarbeit in Handball und Leichtathletik. Dass die neu gestaltete Internetseite [www.tvunterstrass.ch](http://www.tvunterstrass.ch) floriert, ist erfreulich, denn gerade auf diesem Weg kann ein Verein näher an seine Mitglieder heranrücken und dabei ganz speziell die jungen Leute ansprechen.

Mit Freude konnte der Zentralpräsident auch die Verpflichtung der Handballerin Gaby Fäh-Spieler als neue Zentralsekretärin mel-

den, welche ihre Aufgabe bereits per Anfang Jahr übernommen hat.

Armin Caspari wurde gleich doppelt geehrt: Als mit 80 Jahren ältester DV Teilnehmer und als zurücktretendes ZV-Mitglied nach seinem gesundheitlich bedingten Rücktritt als Präsident des Skiclubs.

Nachdem die Jahresrechnung (mit einem Minus von Fr. 6709.72) und das Budget 2009 (mit einem Vorschlag von Fr. 130.–) ohne grosse Opposition verabschiedet wurden, gab's auch bei den Wahlen keine Überraschungen. Die bisherigen ZV-Mitglieder wurden mit Applaus in ein weiteres Arbeitsjahr im Dienste des TVU geschickt. Der ehemalige Zentralpräsident Karl Kübler bedankte sich im Namen aller Mitglieder für die grosse Arbeit des Gremiums und wünschte vor allem für die Jubiläumsvorhaben im Jahre 2014 (150 Jahre TVU) viel Glück. Dass er als Neo-Pensionist auch gleich seine Mithilfe ankündigte, stiess natürlich auf offene Ohren. Die letzte Ehrung galt dann einem langjährigen Helfer im OK des Silvesterlaufes, dem Streckenchef Noldi Callura, der von OK-Chef Bruno Lafranchi zum neuen TVU-Ehrenmitglied vorgeschlagen wurde. Mit einem kräftigen Applaus wurde die Ehrenmitgliedschaft bestätigt und zugleich das Ende der 20. Delegiertenversammlung eingeläutet.

Peter Tobler

## Das neue Ehrenmitglied

### Noldi Callura



Der Verein Zürcher Silvesterlauf TV Unterstrass ist seit einigen Jahren ein eigenständiger Verein des TV Unterstrass und somit ist es auch an der Zeit, dass wir unser erstes Ehrenmitglied ernennen dürfen.

Der zu Ehrende ist seit bald 12 Jahren Mitglied des TV Unterstrass und hat in diesen Jahren, sei es als Athlet, OK-Mitglied oder Helfer uns immer wieder mit seiner Ehrlichkeit, Beharrlichkeit, Treue, seriöser Arbeit usw. überzeugt und auch überrascht. Beim Zürcher Silvesterlauf war er jeweils am Sonntagmorgen einer der Ersten und am Abend einer der Letzten auf dem Platz. Er ist seit 7 Jahren im OK und wir verlieren ihn nur sehr ungern, da wir mit ihm auch unseren verlässlichen Stimmzähler an der GV verlieren.

Als Streckenchef beim Zürcher Silvesterlauf war er massgeblich daran beteiligt, dass unsere Laufveranstaltung in den letzten Jahren so enorm wachsen konnte und mit inzwischen über 17'000 Läuferinnen und Läufern zur Nummer 3 der Schweizer Breitensportanlässe arriviert ist.

Dass wir seit Jahren keine gravierenden Unfälle hatten, ist auch sein Verdienst. Beim Zürich Marathon war er der Tempomacher schlechthin. Unzählige Marathonläuferinnen und Marathonläufer verdanken ihm die Erfüllung des Traumes von einer Marathonzeit unter 3 Stunden. Er erfüllte diese Aufgabe mit einer unglaublichen Präzision von wenigen Sekunden unter dieser magischen Grenze. Ich schlage somit Arnolando Callura der Delegiertenversammlung des TV Unterstrass zum ersten Ehrenmitglied des Vereins Zürcher Silvesterlauf TV Unterstrass vor.

Bruno Lafranchi

## Gaby Fäh neue Zentralsekretärin

pt) Der Zentralvorstand hat per 1. Januar 2009 Gaby Fäh-Spieler als neue Zentralsekretärin angestellt. Die ehemalige TVU-Handballerin tritt damit die Nachfolge von Denise Leuenberger an und wird hauptsächlich für die TVU-Administration und insbesondere die Mitgliedermutationen zuständig sein.

Gaby Spieler trat bereits 1978 der Mädchenriege des DTVU bei und kam noch während ihrer Schulzeit mit der TVU-Handballriege in Kontakt, da sie es ungerecht fand, dass in der Schule nur die Knaben Handball spielen durften, die Mädchen aber nicht. Reto Caminada, der damalige Handballpräsident war froh um Nachwuchs im Frauensektor und organisierte rasch und unbürokratisch eine Trainingsmöglichkeit für Gaby und zwei Kolleginnen – und schon waren die TVU-Juniorinnen aus der Taufe gehoben. Nach einigen Jahren als aktive Handballerin musste Gaby dann Mitte Zwanzig wegen einer chronischen Achillessehnenverletzung den aktiven Sport an den Nagel hängen. Sie blieb aber dem TVU Handball als Funktionärin erhalten, intern beim «OK Vereinsanlässe» und extern als Funktionärin beim Zürcher Handballverband.

In der Zwischenzeit hatte Gaby mit dem langjährigen TVU Handballer Martin Fäh auch den Mann fürs Leben gefunden und geheiratet und heute spielen ihre Zwillinge bereits bei den TVU-Minis und sorgen für die Fortsetzung der Handballtradition im Hause Fäh-Spieler. Gaby Fäh, die hauptberuflich in der Reisebranche tätig ist, freut sich sehr über die neue Aufgabe, auch wenn sie dabei kaum direkten Kontakt mit den TVU-Mitgliedern haben wird. Sie bittet aber um Nachsicht, falls am Anfang, in der nicht leichten Einarbeitungsphase, nicht alles schon wie am Schnürchen klappt. Am guten Willen wird's nicht fehlen.

Die TVU-Familie wünscht der neuen Zentralsekretärin alles Gute und viel Erfolg bei der neuen Aufgabe im Dienste des TVU.



# Handball

Einladung zur

## Generalversammlung 2009

**Datum** Montag, 6. Juli 2009  
**Beginn** 20.00 Uhr  
**Ort** Sihlhölzli  
Vortragssaal (1. Stock)  
Manessestrasse 1, 8036 Zürich

Liebe Handballkameradinnen  
Liebe Handballkameraden

Wir laden Euch statutengemäss zur Teilnahme an der Generalversammlung 2009 des TVU-Handball ein. Ein Begrüssungstrunk ab 19.30 Uhr wird von der Kasse bezahlt.

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Teilnahme für Aktivmitglieder, Junioren und Juniorinnen ab

### Janngang 1993 obligatorisch ist.

Unentschuldigte Abwesenheit (ohne schriftliche Entschuldigung) kostet gemäss Statuten Fr. 30.– (Beitrags- und Gebührenreglement).

Wir würden uns über einen regen Besuch von Passivmitgliedern freuen.

Anträge sind schriftlich (bis 14 Tage vor der GV) dem Präsidenten einzureichen.

Bitte beachtet die Präsenzliste und tragt Euch auf dieser als Anwesende ein.

Der Vorstand des TVU Handball

Adressberichtigungen an:

Zentralsekretariat  
TVU Handball  
Manessestrasse 1  
Postfach 8268  
8036 Zürich

## FU17-Mädels

### testen erfolgreich gegen Inter-Team

In einem Trainingsspiel schlug die FU17-Mannschaft von Anna Grundböck und Sybil Läubli ihre Altersgenossinnen vom TV Uster, die in der Inter-Kategorie mitspielen, mit 29:28 (18:14)!

Nach dem mit einigen Absenzen errungenen Cup-Sieg gegen Schwamendingen Handball (24:10) konnten wir zwei Tage später, am 31. Januar, ein Trainingsspiel gegen die U17 Inter-Mannschaft des TV Uster mit praktisch vollem Kader bestreiten.

Trotz der herzlichen Begrüssung schon vor der Halle, wollten wir es der Inter Mannschaft so schwer wie möglich machen. Schnell wurde klar, dass in der Inter Kategorie ein anderer Wind weht und mit wesentlich mehr Tempo gespielt wird. Allerdings gelang uns der Start nach Mass, von Anpassungsschwierigkeiten keine Spur, im Gegenteil: Die TVU-Mädels legten einen Blitzstart hin und lagen teilweise sogar mit sechs Toren in Führung.

Beiden Seiten verfügten über eine starke Offensive, wobei die Torausbeute bei Unterstrass auf vielen Schultern verteilt war und das Team als Kollektiv überzeugte. Halbzeitstand 18:14 für den TV Unterstrass.

In der zweiten Hälfte zeigte sich die konditionelle Schwäche auf Seiten der Stadtzücher und so fiel am Ende das Resultat doch knapp mit 29:28 für die Untersträssler aus. Trotzdem war es am Ende ein gelungenes Trainingsspiel. Nach dem Spiel war klar, dass





wir noch besonders an der Verteidigung arbeiten müssen, denn trotz einer guten Leistung von unserer Torhüterin Nadine, musste sie 28 mal den Ball hinter der Torlinie hervorholen.

Für den weiteren Saisonverlauf macht der Achtungserfolg gegen die Inter-Equipe gleichwohl Mut. Bis zum regulären Saisonende wollen wir die restlichen vier Partien gewinnen, um als Gruppensieger in die Play-Offs steigen zu können.

FU17 mit Nadine; Sarah (5), Rreze (9), Anais (2), Jasmina (3), Mela (3), Debbie (2), Lena, Leonie (5), Vanessa (Gastspiel), Salome.

Anna Grundböck

## TVU-Talente schnuppern in Nati-B-Team

Seit Anfang 2009 trainieren Andi Bapst und Bryan Lassner zusätzlich zu den TVU-Trainings ein Mal pro Woche mit dem NLB-Team von Yellow Winterthur.

Wenn Andi «Schugi» Bapst und Bryan Lassner jeweils am Mittwoch in die Eulachhalle nach Winterthur zum Training fahren, treffen die Beiden dort auf etwas andere Mitspieler wie «zu Hause» im Fronwald. Statt auf Freizeit-Handballer misst sich das Duo mit leistungswilligen Spitzen-Nachwuchsspielern. Mit Jonas Kindler und Ricardo Fasciati werden die beiden besten Schweizer U21-Goals von Bapst und Lassner mit ihren Schüssen getestet. «Klar muss ich mich da mehr anstrengen um zum Torerfolg zu kommen», hält Schugi die Situation nüchtern fest. Der



TVU-Flügel ergänzt weiter: «Das Training mit Yellow ist nicht unbedingt härter, aber das Tempo und die Intensität sind ein Vielfaches höher. Es wird viel konzentrierter gearbeitet.»

Dass Bapst und Lassner die Gelegenheit haben, bei einer Leistungsmannschaft zu schnuppern, verdanken sie in erster Linie der Initiative von Hugo Siegrist und Sandro Bou. Siegrist trainiert seit anderthalb Jahren das Herren 1 beim TVU und war früher auch bei Pfadi Winterthur und später bei Dietikon/Urdsorf als Coach aktiv, wo er Sandro Bou, den heutigen Yellow-Trainer, kennenlernte. Siegrist erkannte Andis und Bryans Talent und trug die Idee mit den Schnuppertrainings Bou vor.





Die beiden Handball-Kenner waren sich schnell einig und boten den beiden Talenten an, vorerst bei einem Wochentraining mit den NLB-Spielern mitzuwirken.

Sandro Bou, der einst auch das Damen-Fanion-Team des TVU leitete, steht dem Engagement von «Schugi» und Bryan positiv gegenüber: «Grundsätzlich ist es schon gut, wenn die Beiden den zusätzlichen Aufwand auf sich nehmen und nach Winterthur kommen. Sowohl Andi als auch Bryan haben das Potential für höhere Aufgaben, das kann ich nach den wenigen Einheiten jetzt schon sehen. Insbesondere Andi ist sehr aufnahmefähig, lernbegierig und versucht meine Korrekturen sofort umzusetzen.»

Bezüglich kurz- oder mittelfristiger Ziele geben sich Andi und Bryan vorsichtig. «Vorerst wollen wir beim TVU bleiben. Sandro Bou hat in Sachen Ernstkampf-Einsätze keine konkreten Versprechen abgegeben. Möglich wären einzelne Einsätze mittels einer Doppellizenz entweder im Elite-Nachwuchs von Pfadi-Winterthur oder vielleicht

sogar im NLB-Team. Das wird sich in den kommenden Wochen zeigen», meint dazu Andi.

Das sieht auch Bou so: «Sofern die Beiden regelmässig bei uns mittrainieren, ist vieles möglich. Die Präsenz bei uns ist aber wichtig, der Sprung vom 2. Liga- oder U17-Niveau riesig und keineswegs zu unterschätzen. Wenn die Untersträsser nur jede zweite oder dritte Woche bei uns vorbeischauen, bringt die Übung natürlich wenig. Der Aufwand besser zu werden, wird auch bei ihnen je länger, je grösser.»

Unabhängig davon wie Schugis und Bryans Abenteuer in Winterthur ausgehen wird, zeigt das Beispiel, dass ein Vereinswechsel nicht a priori der Weisheit letzter Schuss sein muss. Die positive Grundhaltung von Yellow und ihrem Trainer macht den Spitzen-Klub auch für zukünftige «Fälle» ebenso attraktiv wie sympathisch.

Dem pflichten auch die beiden Strippenzieher Siegrist und Bou bei: «Diese Art von Zusammenarbeit ist für beide Klubs grundsätzlich erfreulich.»

---

## Adressen Handball TVU

		<i>Telefon Privat</i>	<i>Telefon Geschäft</i>	<i>Mobile</i>
Präsident	<b>KÄLIN</b> Stefan Rickenstrasse 2, 8732 Neuhaus SG	055 282 29 74	055 286 32 02	055 286 32 01
Kassier	<b>HEGI</b> Reto Dorfstrasse 40, 8037 Zürich	043 539 48 05		
Aktuarin	<b>KÄLIN</b> Barbara Rickenstrasse 2, 8732 Neuhaus SG	055 282 29 74		
Administration	<b>KOCH</b> Olivia			
Leiterin Jugend	<b>STEINMANN</b> Isabel Regensbergstrasse 139, 8050 Zürich	E-mail: tvuJugend@hotmail.com 044 312 50 74	044 388 97 09	079 540 66 56
Leiterin Mini	<b>GRATZEI</b> Doris Rousseaustrasse 84, 8037 Zürich	044 362 16 69		
Leiter Aktive Männer	<b>MINIDIS</b> Nektarios Hönggerstrasse 146, 8037 Zürich			079 289 91 62
Leiterin Aktive Frauen	<b>KAMBER</b> Brigitte Wachterweg 3, 8057 Zürich			079 418 48 49
J+S Coach / Werbung	<b>HUNGERBÜHLER</b> Christian Im Maas 6, 8049 Zürich			076 450 55 90

---

# Neumitglieder Handball

Name	Vorname	Strasse	Plz	Ort	Geb'datum	Kat.
Alt	Vincent	Nordstrasse 396	8037	Zürich	31.7.2001	U09
Bachmann	Severin	Sandfelsenstrasse 5	8703	Erlenbach	7.4.1993	U15
Baumgartner	Benjamin	Stapferstrasse 29	8006	Zürich	27.1.1999	U09
Brown	Eric	Appenzellerstrasse 55	8049	Zürich	2.7.2001	U09
Burkhardt	Christian	Frohburgstrasse 130	8057	Zürich	30.1.1999	U09
Campagnon	Catherine-Lies	Schindlerstrasse 16	8006	Zürich	4.9.1996	U13
Dal Bosco	Noam	Scheuchzerstrasse 167	8057	Zürich	26.11.2000	U09
De Roover	Piet	Wibichstrasse 94	8037	Zürich	11.1.2002	U09
El Akhrass	Ahmed	Kinkelstrasse 49	8006	Zürich	1.1.2001	U09
Fischer	Jeanne	Kinkelstrasse 59	8006	Zürich	19.6.1997	U11
Friedli	Celine	Buchwiesen 28	8052	Zürich	6.5.1996	U13
Gashi	Arger	Weihersteig 1	8037	Zürich	21.1.2000	U09
Gnädinger	Ronny	Scheuchzerstrasse 164	8057	Zürich	27.3.1971	Passiv
Hasenböhler	Milena	Zanggerweg 30	8006	Zürich	27.2.1998	U11
Henz	Linn	Langmauerstrasse 42	8006	Zürich	17.2.1997	U11
Herzog	Livia	Seminarstrasse 61	8057	Zürich	16.5.1996	U13
Huber	Lea	in der Hub 19	8057	Zürich	16.1.2002	U09
Keranovic	Stefan	Ueberlandstrasse 150	8051	Zürich	26.11.1995	U09
Kuhn	Chantal	Brunnwiesenstrasse 25	8049	Zürich	12.4.1996	U13
Landolt	Tanja	Langmauerstrasse 78	8006	Zürich	26.4.1999	U09
Lanz	Kim	Ackerstrasse 53	8604	Volketswil	20.3.2001	U09
Leonard	Harrison	Rousseaustr. 34	8037	Zürich	22.9.2000	U09
Leuenberger	Lukas	Nordstrasse 147	8057	Zürich	26.5.1994	U15
Leuenberger	Tobias	Nordstrasse 147	8037	Zürich	7.1.1997	U09
Leuzinger	Camilla	Im Eisernen Zeit 64	8057	Zürich	24.3.1968	Aktiv
Matt	Milo	Langmauerstr. 78	8006	Zürich	29.12.2001	U09
Meyer	Leon Flurin	Seminarstrasse 75	8057	Zürich	16.3.2002	U09
Moussaoui	Rayan	Stüssistrasse 59	8057	Zürich	2.2.2001	U09
Niggemeyer	Marcel	Azurstrasse 10	8050	Zürich	5.5.1995	U13
Püschel	Eric	Regina Kägi Hof 10	8050	Zürich	2.11.1996	U09
Rempfler	Jann	Wibichstrasse 81	8037	Zürich	15.9.2002	U09
Rubin	Luca	Hofwiesenstrasse 57	8057	Zürich	15.4.2002	U09
Shah	Omar	Seminarstrasse 106	8057	Zürich	22.8.2000	U09
Shah	Yasin	Seminarstrasse 106	8057	Zürich	3.3.2002	U09
Stadelmann	Gabriel	Wibichstrasse 9	8037	Zürich	17.9.2002	U09
Stuber	Urs	Rousseaustr. 86	8037	Zürich	29.2.2000	U09
van Burgh	Sven	Turnerstrasse 40	8006	Zürich	15.8.1995	U09
Weber	Janos	Blümlisalpstrasse 11	8006	Zürich	8.1.1999	U09
Wisskirchen	Christian	Gotthelfstrasse 38	8003	Zürich	7.2.1983	Aktiv
Zehnder	Tim	im Sydefädeli 18	8037	Zürich	29.7.2000	U09

## TVU-Schaufenster

**ACHTUNG!** Kartengrüsse, Hochzeitsanzeigen usw. bitte an das Sekretariat senden, wenn sie veröffentlicht werden sollen – dürfen – müssen.

Den nachfolgenden Jubilaren unter den TVU-Mitgliedern, welche ihre runden Geburtstage feiern, wünschen wir für die Zukunft viel Glück, Gesundheit und alles Gute !

02.3.	Ruedi Kern	65 Jahre
03.3.	Otto Graber	91 Jahre
05.3.	Beat Kammermann	65 Jahre
17.3.	Bernhard Hoenke	75 Jahre
30.3.	Christa Negro	75 Jahre

## Leichtathletik Club

### Geschäftsleitung

#### LAC TV Unterstrass Donatoren-Club

Anfangs Dezember 2008 haben wir den Donatoren-Club des LAC TV Unterstrass ins Leben gerufen. Wir wollten einerseits die losen Verbindungen aus früheren Tagen wieder aufleben lassen und andererseits Donatoren finden, die bereit sind, den Verein finanziell zu unterstützen. Die Donatoren helfen uns anstehende Projekte im Nachwuchs und bei den Aktiven umzusetzen. Auch wenn sehr vieles über die Freiwilligenarbeit funktioniert, braucht es Gelder, um weiter zu kommen und neue Ideen in Angriff zu nehmen.

Mit dem Engagement als LAC TVU-Donator/in bedankt sich der LAC TVU mit einmaligen und wiederkehrenden Aktionen:

Donator Kategorie 1  
Jahresbeitrag: CHF 500.00

- Einladung zum jährlichen Donator-Apéro / Brunch am Zürcher Silvesterlauf

- Jährlich 2 Gratisstarts für den Zürcher Silvesterlauf
- Einladungen an Wettkämpfe und Anlässe mit LAC TVU als Organisator
- Regelmässige Newsletter per E-Mail
- Zustellung Vereinsorgan Chronik per Post (11 x im Jahr)
- Einladung an GV
- LAC TVU Cap
- 1 gesellschaftlicher Anlass pro Jahr mit individueller Einladung.

Donator Kategorie 2  
Jahresbeitrag: CHF 250.00

- Einladung zum jährlichen Donator-Apéro / Brunch am Zürcher Silvesterlauf
- Jährlich 1 Gratisstart für den Zürcher Silvesterlauf
- Einladungen an Wettkämpfe und Anlässe mit LAC TVU als Organisator
- Regelmässige Newsletter per E-Mail
- Zustellung Vereinsorgan Chronik per Post (11 x im Jahr)
- Einladung an GV
- LAC TVU Cap

Zwei wichtige Daten des Donatoren-Clubs stehen bereits fest:

Als gesellschaftlichen Anlass werden die Donatoren dieses Jahr gemeinsam am Mittwoch, 15. Juli 2009, das Spitzenleichtathletik-Meeting in Luzern besuchen. Am Sonntag, 13. Dezember 2009, (33. Silvesterlauf) findet für die Donatoren-Mitglieder am Vormittag im Restaurant Metropol vor dem Silvesterlauf ein gemütlicher Brunch statt. Auch dies wird mit Sicherheit ein geselliger Anlass werden, an welchem über alte Gross-taten diskutiert werden kann.

In einem ersten Schritt wurden Freunde des LAC TV Unterstrass und der Leichtathletik angesprochen: Ehemalige Spitzenathleten, ehemalige Trainer/-innen, Freunde und Bekannte des LAC TV Unterstrass sowie ehemalige Geschäftsleitungsmitglieder.

Erfreulicherweise sind in der kurzen Zeit schon 17 bekannte ehemalige Athleten, Trainer und Funktionäre dem Donatorenclub beigetreten:

Boesch	Peter
Bühlmann, Dr. med.	Heinz
Galliker	Bruno
Hiestand	Bruno
Hoenke	Bernhard
Huss	Walter
Kälin	Anton
Kilbert	Gert
Lafranchi	Bruno
Lehner	Ruedi
Merz	Arthur
Noack	Immo
Rey	Hans
Schaad	Jörg
Wildschek	Werner
Zwicky	Christian

1 Person anonym

Weitere Interessenten können den Flyer auf unserer Homepage unter [www.tvunterstrass.ch](http://www.tvunterstrass.ch) (Donatorenclub) herunter laden und ausfüllen. Interessenten ohne Internetanschluss können sich für die Zustellung eines Flyers direkt beim Präsidenten: Christoph D. Widmer (Tel. 044 333 52 25) melden.

Ich würde mich sehr freuen, wenn noch weitere Personen dem Donatoren-Club beitreten und wir schon bald den zwangigen Donator oder Donatorin feiern können.

Präsidentiale Grüsse  
Christoph D. Widmer

## Protokoll

### 45. Generalversammlung LAC TVU 2009

Datum Donnerstag, 5. Februar 2009  
 Zeit 19.30 Uhr Apéro  
 20.30 Uhr  
 Beginn Generalversammlung  
 22.30 Uhr  
 Ende Generalversammlung  
 Ort Sihlhölzli (Vortragssaal 1. OG)  
 Vorsitz Christoph D. Widmer, Präsident

### Traktanden

1. Begrüssung
2. Wahl der Stimmezähler
3. Protokoll der GV vom 31. Januar 2008
4. Abnahme der Jahresberichte  
 - Präsident  
 - Technische Leiterin
5. Abnahme Jahresrechnung 2008, Budget 2009 und Revisionsbericht
6. Décharge-Erteilung an die GL
7. Wahlen
8. Jahresprogramm 2009
9. Festlegen der Mitgliederbeiträge
10. Mitglieder mutationen
11. Anträge
12. Ehrungen
13. Verschiedenes

### 1. Begrüssung, Appell und Totenehrung

Der Präsident Christoph D. Widmer begrüsst alle Anwesenden und bedankt sich für ihr

Restaurant  
**GRAN SASSO**

Spanische und italienische Spezialitäten  
 Fleisch vom Holzkohlegrill

**Familia Varela**  
**José & M. Cruz**

Aegertenstrasse 2 8003 Zürich Tel. 044 463 80 11  
 Samstag ab 18 Uhr geöffnet Sonntag geschlossen

Erscheinen. Gemäss Präsenzliste sind 67 Mitglieder anwesend, davon 59 stimmberechtigt. Diejenigen, die sich für die Generalversammlung entschuldigt haben, werden namentlich vom Präsidenten erwähnt.

Die Versammlung erhebt sich zu Ehren des im vergangenen Jahr verstorbenen Mitgliedes. Es ist dies Hans Studer.

Christoph Widmer verschiebt Traktandum 9 Mitgliederbeiträge auf Traktandum 5, Budget 2009.

## **2. Wahl der Stimmentzähler**

Jeannette Liistro-Ludin und Fabian Bachmann werden als Stimmentzähler vorgeschlagen und einstimmig gewählt. Wahlobmann ist Matthias Kuster.

## **3. Protokoll der GV vom 31. Januar 2008**

Der Präsident verweist auf die Publikation des Protokolls in der Chronik vom April 2008. Das Protokoll wird einstimmig genehmigt. Dank an die Protokollführerin Eveline Oehrli.

## **4. Abnahme der Jahresberichte**

Der Präsident und die technische Leiterin Corinne Meier präsentieren die Jahresberichte 2008. Diese werden unter Applaus genehmigt.

### *Jahresbericht Technische Leiterin*

Corinne Meier verweist auf den technischen Jahresbericht. Durch die personellen Wechsel in der Geschäftsleitung (Abgang Roy Bühlmann) ist mehr administrativer Aufwand für die technische Leiterin entstanden.

Im 2008 konnten drei grosse Anlässe organisiert werden, der Osterhasencup im März mit 220 Athleten; die Staffemeisterschaft im Mai mit 400 Athleten; Migros-Sprintfinal im August. Zum ersten Mal wurde mit einem OK gearbeitet, was sich sehr bewährt hat. Die SM-Teilnahme bleibt konstant bei 4 – 5 Aktiven, mit jeweils 1 – 2 Medaillen.

Die Aktive Elite: Sehr gute Leistungen bei Triathlon und Duathlon, Olympia-Teil-

nahme von Sven Riederer, und Paralympics-Teilnahme von Christoph Bausch, mit Diplom.

Die Nachwuchsabteilung entwickelt sich gut. Ein gutes Trainerteam hat sich eingespielt und die Abteilung weist 90 Mitglieder zwischen 10 und 19 Jahren aus. An der SM wurden Topresultate erzielt, 3 davon mit Medaillen.

Die Laufgruppe bildet mit 100 Mitgliedern die grösste Gruppe. Grosse Teilnahmen am Zürich-Marathon, Swiss Alpine und SILA, wo über 100 TVU-Athleten am Start waren.

Im Laufsport wurde neu ein Marathonteam mit den besten Läufern im Verein gegründet.

An der SVM erzielte die MU14-Mannschaft den 3. Rang.

Für Trainer und Ausbildung steht ein höheres Budget zur Verfügung.

Ausblick 2009: Im Aktiv-Bereich gibt es zu wenige Trainer, z.T. fehlen Disziplinentrainer. Für Laufeinsteiger ist ein Kurs geplant. Der Migros-Sprintfinal kann leider nicht organisiert werden, da keine Bewilligung von der Stadt erteilt wurde.

### *Jahresbericht Präsident*

Christoph Widmer bekräftigt den schwierigen Jahresbeginn. Mit Petra Loser konnte die Stelle für Projektleitung besetzt werden. Renata Vasella hat zudem die Buchhaltung übernommen, Claudia Kernbach ist im OK SILA, Ana Maag ersetzt den Präsidenten beim Sponsorenlauf Finance Forum. Mit Pascal Trüeb konnte ein Verantwortlicher für die Homepage gefunden werden. Ruth Vollenweider hat die Organisation der Festwirtschaft übernommen.

Petra Loser hat im 2008 Nachwuchs-Sponsorenlauf anlässlich des Finance Forum den Sponsorenlauf organisiert und wird auch die Projektleitung für den SZU-Lauf übernehmen. Fredi Dubs ist für die Lizenzverwaltung und das Anmeldewesen verantwortlich und mit Noldi Schneider konnte ein versierter neuer Materialverantwortlicher engagiert werden. Auf den langjährigen Fotografen Günther Schläfle ist weiterhin Verlass. Er wird auch ab Mitte Jahr die Ko-

ordination für die Chronik übernehmen. Mit Christoph Brand konnte die Position des Finanzverantwortlichen in der GL besetzt werden. Allen wird ein herzlicher Dank ausgesprochen. Corinne Meier wird aufgrund ihrer Mutterschaft im Frühling / Sommer kürzer treten.

Der Präsident weist zudem auf die verschiedenen Mitglieder im Organigramm hin, welche viel Arbeit tätigen.

Im Nachwuchs- und Laufbereich bestehen immer noch Vakanzen. Aus- und Weiterbildung wird vom Verein unterstützt.

Beim Iron-Kids wird für Julia Stokar eine Nachfolge gesucht. Triathlon-Erfahrung ist wünschenswert. Der Anlass ist für den TVU eine gute Plattform. Am Schluss der GV meldete sich erfreulicherweise Aurélie Bollier, die Nachfolge von Julia Stokar zu übernehmen. Herzlichen Dank im voraus.

Christoph Widmer weist auf die Zusammenarbeit mit den Verbänden hin: Die Zusammenarbeit mit dem Stammverein gestaltet sich beidseitig eher harzig. Aufgrund der Erhöhung der Mitgliederbeiträge pro Person auf CHF 40.– für alle Sektionen beim Stammverein, wird im LAC ebenfalls eine Erhöhung der Beiträge beantragt (siehe Traktandum 5). Der Präsident hat beantragt, dass stattdessen die Ausgaben der Chronik von 12 auf 6 reduziert werden, um Kosten einzusparen, was klar abgelehnt wurde.

Die Zusammenarbeit mit Swiss Athletics ist nicht speziell gut. Mit Zürich Athletics sind wir dank Hanspeter Feller (LAC TVU Mitglied) in regem Austausch.

Der Präsident weist auf das grosse Vereinsvermögen von über CHF 100'000.– hin. Zudem besteht eine solide EK-Basis. Mittelfristig soll der Mille-Gruyère Schweizer-Final organisiert werden. SZU-Lauf: Petra Loser arbeitet aktiv daran, dass am 27. Juni 2010 die SZU Stafette gestartet werden kann. OK-Mitglieder werden nächstens gesucht.

## **5. Abnahme Jahresrechnung 2008, Budget 2009 und Revisionsbericht**

Christoph Brand präsentiert die Jahresrechnung 2008 mit einem Gewinn von CHF

4'546.06 sowie das Budget 2009 mit einem geplanten Verlust von CHF 1'500.–. Er erläutert, dass der Fonds zweckgebunden ist, und zwar für, SILA, Nachwuchs, J + S Leiter und für die Laufgruppe.

Ertrag: Es wurden mehr Mitgliederbeiträge als budgetiert eingenommen (CHF 52'000.–), davon gehen CHF 17'000.– an den Stammverein. Der Sponsorenlauf hat mehr Ertrag als erwartet eingebracht. Die Einnahmen vom Kantonalfinal, Erdgas Migros-Sprint waren unter Budget. Beim SILA wurde das Budget wegen der Festwirtschaft übertroffen.

Im 2009 sollen drei Anlässe organisiert werden. Vom Kanton erhielt der TVU einen ausserordentlichen Beitrag für den Kraftraum.

Der Verkauf der TVU-Artikel war nicht geplant. Die Artikel wurden zu Einstandspreisen verkauft, der Druck hat der TVU übernommen (neu werden die Artikel zu Herstellpreisen weiter gegeben).

Beim Aufwand bewegt sich fast alles im Bereich des Budgets. Da die TVU-Artikel nicht geplant waren, wurde das Budget leicht überzogen. Der Personenaufwand war leicht höher, dafür die externen Personaldienstleistungen tiefer. Die restlichen Positionen waren im Budget.

Frage von Matthias Kuster: Für was ist der SILA Fonds zu verwenden? Präsi: CHF 30'000 im Sila-Fonds (ursprünglich zinsloses Darlehen), wurde zum 30. Jubiläum des SILA's in eine Schenkung umgewandelt. Die Verwendung ist für interessante Projekte im Laufbereich zu tätigen. Ein Teil wird dieses Jahr investiert in die Organisation des SZU Laufes.

Matthias Kuster erkundigt sich, ob das Minus im Budget 2009 mit der Mitgliederbeitragerhöhung ist oder ohne. Der Verlust ist mit der Erhöhung kalkuliert.

Christian Roos empfiehlt die Jahresrechnung zur Abnahme. Die Jahresrechnung 2008 wird einstimmig angenommen.

*Antrag GL* (Traktandum 9 vorgezogen) Mitgliederbeitragerhöhung.

Für Kategorien:  
U12, U14

CHF 140 auf CHF 150 und CHF 50 als Helferdepot.

Eltern müssen 2 Helfereinsätze leisten.

U16, U 18

CHF 140 auf CHF 150 und CHF 50 als Helferdepot.

Eltern oder Jugendliche müssen 2 Helfereinsätze leisten.

Laufgruppe

Von CHF 150 auf CHF 200 und CHF 50 als Helferdepot.

Bei der Laufgruppe wurden die Beiträge seit 2004 nicht mehr erhöht. Zudem steht ein umfassendes Trainingsangebot zur Verfügung.

André Kägi stellt einen Gegenantrag:

Erhöhung bei allen U20 Kategorien um CHF 10, bei allen anderen Erwachsenen CHF 30 (Aktive und Laufgruppe).

Der Präsident stellt klar, dass bis anhin dem Stammverein unterschiedliche Beiträge pro Mitgliedskategorie abgegeben werden mussten. Neu müssen für alle Athleten CHF 40 abgegeben werden. Ausserdem wurden die Beiträge bei Swiss Athletics und Zürich Athletics erhöht.

David Meier erkundigt sich nach der Höhe der Abgaben pro Mitglied, welche sich auf ca. CHF 60 – 70 belaufen.

Der Athletenvertreter Stephan Wullschleger schlägt vor, pro Kategorie einen neuen Verein zu gründen, um die Abgaben umgehen zu können, was administrativ jedoch nicht gut geht.

Adrian Peter: Anregung betreffend Bilanz. Man sucht Anlässe um Geld auszugeben. Weshalb lässt man den Beitrag nicht einfach bestehen und erhöht sie erst, wenn Anlass dazu gefunden wird und nicht einfach im voraus erhöhen. Der Präsident weist darauf hin, dass die Fondsgelder gebunden sind und nicht für Abgaben verwendet werden können.

Es kommt zur Abstimmung

Gegenantrag

(Aktive alle CHF 30 mehr, U12, 14, 16, 18, 20 CHF 10 mehr) vs Antrag.

17 dafür

38 dagegen

4 Enthaltungen

Gegenantrag für Nachwuchskategorien abgelehnt.

Hauptantrag GL für U12 und U 14

Erhöhung 10.– plus CHF 50 Helferdepot

37 dafür

9 dagegen

12 Enthaltungen

Hauptantrag für Jugendliche angenommen.

Hauptantrag GL U16 bis U18

Erhöhung 10.– plus CHF 50 Helferdepot

49 Ja

3 Nein

7 Enthaltungen

Hauptantrag GL für U 16 und U 18 angenommen.

Gegenantrag

Erhöhung CHF 30 bei Laufgruppe und Aktiven plus CHF 50.– Helferdepot

13 Ja

38 Nein

6 Enthaltungen

Gegenantrag abgelehnt

Hauptantrag GL Laufgruppe

Erhöhung CHF 50.-- plus CHF 50 Helferdepot

35 Ja

17 Nein

3 Enthaltungen

Antrag GL angenommen.

Das Budget 2009 wird mit einem Verlust von CHF 1'500.– und Aufwand von CHF 126'000.– zur Abstimmung vorgelegt.

57 Ja

2 Nein

0 Enthaltungen

Das Budget 2009 ist angenommen.

## 6. Décharge-Erteilung an die GL

Dem Vorstand wird unter Applaus einstimmig Décharge erteilt.

## 7. Wahlen

Die Revisoren Daniel Althaus und Christian Roos werden einstimmig für ein weiteres Jahr bestätigt.

Corinne Meier unter Applaus als techn. Leiterin wieder gewählt (einstimmig).  
Christoph Brand als Finanzchef wieder gewählt (einstimmig).  
Der Präsident Christoph Widmer wieder gewählt (eine Enthaltung).

Somit sind alle GL-Mitglieder unter Applaus wieder gewählt.

## 8. Jahresprogramm 2009

Der Präsident verweist auf das Jahresprogramm:

Osterhasencup, Ostertrainingslager, Tixi-Taxi Sponsorenlauf im März, Zürihegel, Pfingstlager, 1000 Gruyère, Iron Kids, Sommerlager, Finance-Forum Sponsorenlauf, SILA.

Christoph Widmer verweist nochmals auf den SZU-Lauf, welcher als Stafette organisiert werden soll im 2010 im Sihltal.

## 9. Festlegung der Mitgliederbeiträge

Siehe Punkt 5.

## 10. Mitglieder-Mutationen

Im 2008 sind 90 Mitglieder dem Verein beigetreten, was einem Total von 455 Mitgliedern entspricht. Somit sind wir der acht-grösste LA-Verein in der Schweiz.

## 11. Anträge

Mitgliedschaft Zürcher Turnverein und Schweizerischer Turnverband.

Austritt aus Zürcher Turnverband, Vereinigung Turnverband Stadt Zürich, Schweizerischer Turnverband, Eintritt in den Schweizerischen Leichtathletikverband.  
1 Enthaltung, 58 Zustimmung.

## 12. Ehrungen

Diverse anwesende Athleten und Athletinnen sowie Ehrenamtliche werden vom Präsidenten und der technischen Leiterin geehrt.

## 13. Verschiedenes

Der Präsident verweist auf den Verkaufsabend von Mizuno im April / Mai.

Das Ziel des neu gegründeten Donatorenvereins sind 20 Mitglieder (bisher 16).  
Fredy Dubs weist darauf hin, dass die Lizenzen rasch eingelöst werden sollen.

Für das Protokoll:

Marisa De Favari Schweizer

## Was macht eigentlich ...



Name	<b>Kilbert</b>
Vorname	Gert
Beruf	Organisator/Einkäufer bei der Credit Suisse
Geburtsdatum	21. September 1965
Wohnort	Hittnau
Disziplin mit PB	800 m, 1.45.46

*Was war Dein grösster sportlicher Erfolg?*  
Schweizer Rekord am Züriemeeting 20.8.1987 und der 3. Platz bei der Hallen EM in Budapest am 6.3.88.

*Wie bist Du mit der Leichtathletik noch verbunden?*

Nur noch sehr wenig. 1 x im Jahr laufe ich die SOLA-Stafette für das EWZ Powerteam (TRI). Zur LA habe ich nur noch über ganz wenige Personen Kontakt.

*Welches war Dein schönstes Erlebnis zu Deinen Aktivzeiten mit dem LAC TVU?*

Die Trainingslager mit unserer Mittelstreckengruppe in Florida und die TVU Gesamttrainingslager in Latsch (Südtirol).

*Welche Sportarten betreibst Du heute?*

Spiele auf ganz bescheidenem Niveau Golf und jogge 2 – 3 x pro Woche.



Wie bist Du mit dem LAC TVU noch verbunden?

Seit kurzem als Donator. Sonst habe ich keinen Kontakt. Franz Kälin sehe ich noch an den ZSC Spielen ...

**Was macht eigentlich ...  
Reto Jelinek?**

## Staffel-Stab LAC TVU



Name	<b>Vasella Billeter</b>
Vorname	Renata
Beruf	Tierärztin
Geburtsdatum	28. Oktober 1970
Mitglied seit	1996
Wohnort	Adliswil
Disziplin mit PB	Dreisprung, 11.22 m

*Was machst Du im LAC TVU?*

Kassiererin, J+S Coach (zusammen mit Corinne Meier), Trainingsvertretung Nachwuchs.

*Welche Ziele hast Du Dir gesetzt?*

Selber wieder mehr Sport zu machen und an den Senioren-Schweizer Meisterschaften teilzunehmen.

*Welches ist Dein schönstes Erlebnis im LAC TVU?*

Der Europacup in Oulu, Finnland.

*Welche Themen/Projekte sollte der Vorstand aufnehmen und umsetzen?*

Wieder ein externes Trainerseminarwochenende mit Partner und Familie, ich habe das letzte Wochenende in Filzbach in sehr guter Erinnerung.

Da ich selber im Sihltal wohne, gefällt mir die Idee des SZU-Laufs sehr gut und hoffe, dass die Umsetzung klappt.

*An wen möchtest Du den den Staffelstab (innerhalb vom Verein) übergeben?*

Ana Maag

## Trainingslehre

**Psychologisches und mentales Training gilt nicht nur im Sport sondern auch im Alltag.**

Im Rahmen ihrer Abschlussarbeit am zhaw IAP zum Thema psychologisches und mentales Training im Sport lancierte Beatrice Widmer vom November 2008 bis Januar 2009 mit 4 Veranstaltungen ein Projekt mit dem LAC TV Unterstrass als Einführung ins mentale Training im Bereich des Langstreckenlaufs an dem über 15 engagierte Teilnehmer mitwirkten.

Dies erfolgte auch im Hinblick auf den Zürich Marathon vom 26. April 2009.

**Bedeutung und Technik.**

Beatrice Widmer erläuterte das Mentaltraining anhand theoretischer Grundlagen und Hintergrundinformationen aus ihrer persönlichen Erfahrung mit anderen Sportlern aus der Laufszene.

Im Mittelpunkt stand als Einführung die Bedeutung des Mentaltrainings mit einem Einblick in die Vielfalt der Techniken. Vom Anforderungsprofil für Langstreckenläufer ausgehend stellten sich dabei folgende Fragen: Was ist psychologisches und mentales Training? Wozu ist psychologisches Training gut? Was kann man mit mentalen Trainingsformen trainieren? Welche Techniken eignen sich für Langstreckenläufer?

**Regulation durch Regeneration und Entspannung (Psychoregulation).**

Informationen und Übungen zur Regeneration und Entspannungsatmung bildeten den Einstieg in diesen Themenkreis.

Erstaunlich mit wie wenig Aufwand in relativ kurzer Zeit eine grosse Wirkung auch im alltäglichen Leben, sei es im Berufsalltag oder in der Familie, erzielt werden kann. Entscheidend ist jedoch dabei, dass man sich der gegenwärtigen (stressigen oder bedrückenden) Situation bewusst und in der Lage ist, aus diesem Teufelskreis mit diesem einfachen Mittel auszubrechen.

Mit der progressiven Muskelentspannung standen das Kennenlernen von körpereigenen Entspannungs- und Spannungszuständen aber auch das Beseitigen von Muskelverspannung sowie die körperlich-seelische Entspannung im Vordergrund.

Bei der Selbstgesprächrelation sollen Selbstgespräche Handlungen auslösen, aufrecht erhalten oder eine bestimmte Richtung geben. Negative Selbstgespräche sind in positive und aufgabenbezogene Selbstgespräche umzuwandeln.

Die progressive Muskelentspannung und die Selbstgesprächregulation beeinflussen in entscheidendem Masse den Geist aber auch den Körper als Ganzes. Aber auch hier gilt es der Wahrnehmung die notwendige Zeit einzuräumen, sei es im oder vor dem Training oder zum Beispiel vor dem Einschlafen. Der Körper reagiert sehr sensitiv auf unterschiedliche Art und aus Erfahrung spürbar.

### **Stress- und Erholungsanalyse**

Das Aufzeigen der Stress- und Erholungsanalyse mit ihrer Auswertung ermöglicht bei seriöser Vorbereitung eine klare und eindeutige Einschätzung des aktuellen Erholungsgrades und wirkt damit präventiv gegen Übertraining. Dieses Spiegelbild des eigenen Zustands beinhaltet letztendlich auch die aussersportlichen Aktivitäten und ermöglicht somit auch den Alltagszustand aufzuzeigen.

### **Wahrnehmung der Aufmerksamkeit (Aufmerksamkeitsregulation)**

Aufgezeigt wurden die Formen und das Drehbuch sowie die positiven Selbstgespräche und das Konzentrationstraining. Mit einfachen und klaren Mitteln schaffte es Beatrice Widmer die Teilnehmer anhand eines Rasters auf die inneren (eigener Körper) und äusse-

ren (Umfeld) Wahrnehmungsformen zu fokussieren die mit eigenen Beispielen leicht einprägsam und nachvollziehbar waren.

Die Durchführbarkeit bestätigte sich bei mir selbst im Alltag des Trainings.

Die sportlichen Anforderungen wirken sich meistens im Trainingsalltag aus, jedoch spätestens während des Wettkampfes vor allem im Langstreckenbereich intensiv und nachhaltig.

Das Aufzeigen der sportlichen Anforderungssituation, beginnend bei der persönlichen Aufgabenstellung im sportlichen Bereich (Was will ich erreichen?), dem Leistungsvergleich (Was habe ich erreicht?) bis zu den Konsequenzen landet schliesslich bei der Sinnfrage (Warum tue ich mir dies überhaupt an?).

Die Bewusstseinsbildung in diesem Prozess ist entscheidend, um sich vor und während dem Wettkampf auf das wesentliche zu konzentrieren und um unnötigen Ballast zu vermeiden.

### **Zielsetzung, Motivation und Selbstvertrauen**

Die Prinzipien der Zielsetzung in Kombination mit dem Erfolgsplan und der richtigen Analyse sind die Bausteine für die Motivation und den Erfolg. Mit Visualisieren von erfolgreichen Bildern kann das Selbstvertrauen und die Motivation gesteigert werden.

Wie im aussersportlichen Bereich stellt sich auch die Frage der Zielsetzung. Was will man erreichen? Ausgehend von der Formulierung stellt sich bald einmal die Frage des realistischen Massstabes. Was ist optimal; real oder minimal? Im Unterbewusstsein bildet sich dabei parallel die persönliche Erwartungshaltung. Beatrice Widmer demonstrierte anhand eines roten Fadens, in welcher Weise der Weg ins Ziel vorbereitet und damit auch erarbeitet werden kann.

Spätestens nach dem nächsten Wettkampf stellt sich die Frage von Erfolg und Misserfolg. Die Bilanzierung erfolgt über die Ursachenanalyse. Diese stellt die Emotionen des Erfolges und Misserfolges gegenüber. Es gilt dabei die eigenen Fähigkeiten dem

Schwierigkeitsgrad der gestellten Aufgabe gegenüberzustellen und dabei sich selbst möglichst realistisch einzuschätzen. Die Einschätzung des Trainers oder eines Freundes/in der eigenen Fähigkeiten und die persönliche, ehrliche Anerkennung der eigenen Talente setzten einen wichtigen Überzeugungsprozess in Gang. Diese beiden Sichten in Einklang zu bringen bildet die Basis eines gesunden Selbstvertrauens und motiviert für das erfolgreiche Umsetzen des zukünftigen Ziels.

### **Jeder hat sein eigenes Ziel**

Anhand von mehreren Beispielen, welche auch durch die Teilnehmer aktiv erläutert wurden, demonstrierte Beatrice Widmer wie motivierend aber auch inspirierend das Abrufen von emotionalen Bildern während eines Marathonlaufes wirken kann. Was passiert wohl, wenn sich eine Krise ankündigt und diese erfolgreich gemeistert wird, indem man sich beispielsweise das Bild eines Zieleinlaufes mit überschäumender Zuschauerkulisse vorstellt.

### **Beatrice Widmer mach weiter so**

Beatrice Widmer meisterte ihre Präsentationen psychologisch und mental vorbildhaft und weckte bei den Teilnehmern die Lust Manches zu vertiefen und in die Tat umzusetzen.

Wir wünschen Beatrice Widmer für den Abschluss ihrer Ausbildung zum CAS (Certificate of advanced studies) Psychologisches

und mentales Training im Sport an der zhaw IAP ein gutes Gelingen und beruflichen Erfolg bei der anschliessenden selbstständigen Tätigkeit auf diesem anspruchsvollen Gebiet.

Paul Etter

## **Laufgruppe**

### **Power-Läufer**

*Die Laufgruppe bringt sich in Marathon-Form*

Am letzten Samstag im Januar begann die Laufgruppe mit der Trainingsvorbereitung auf die Frühlings- und insbesondere den Zürich Marathon.

Im Vorfeld präsentierte Matthias Kuster die Trainingsplanung. Zudem hielt Beatrice Widmer spannende Referate zum Thema «Mentaltraining». Mit diesen beiden Blöcken wurden wir optimal auf die bevorstehenden Trainings eingestimmt.

### **Auf Marathon-Kurs mit Mentaltraining**

Ich freute mich sehr, als am Samstagmorgen um 8:30 Uhr elf begeisterte Läufer und Läuferinnen im leeren Sihlhölzli warteten, um den Dauerlauf zu absolvieren. Damit alle Athleten wach werden konnten, wurde zu Beginn ein gemütliches Tempo angeschlagen. Zunächst ging es Richtung Triemli und danach durch den Wald zum Albigüetli. Da bereits auf diesem Streckenabschnitt der Boden vereist war, wurde auf den Panoramaweg ausgewichen. Oberhalb von Leimbach führte der Weg am Fusse des Albis zur Talstation der Felseneggbahn. An einen Aufstieg – wie ursprünglich geplant – war wegen des eisigen Terrains nicht zu denken. Die Gruppe lief stattdessen durch Adliswil auf die gegenüberliegende Talseite. Über Rüschiikon – Kilchberg – Wollishofen kamen wir nach genau 25 Kilometer im mittlerweile erwachten Sihlhölzli wieder an. Die Worte von Beatrice Widmer zeigten schon erste Wirkung, war doch gegen Ende des Dauerlaufs einige Male ein «Ich bin gut» zu hören. Hoffentlich werden dies die Zu-

**Sonntags geöffnet:**  
**Shop-Ville Rail City 7.30 bis 20 Uhr**



**Zürcher Bäckerei Contitorei**  
**seit 100 Jahren**

Weinbergstrasse 93 / Kreuzplatz  
Stadelhoferpassage / Shop-Ville Rail City

# Believe



LUGGAGE

APPAREL



INDOOR



## WAVE NIRVANA 4

SOCCER



RUNNING



Testsieger  
Kassensturz 07

**M • ZERO**  
SPORTSWEAR  
MYZERO AG  
CH-4133 Pratteln  
Tel +41 61 821 11 76  
mzero@bluewin.ch

Ausrüstungspartner des LAC TV Unterstrass

[www.mizuno.ch](http://www.mizuno.ch)



schauer am Marathon von den Läufern und Läuferinnen mit den roten Punkten ebenso zu hören und vor allem auch zu sehen bekommen.

Das anschliessende sanfte Dehnen fiel dem einen oder anderen mit den durchgestandenen Kilometern in den Beinen nicht mehr so einfach. Aber bald durften wir uns der Erholungsphase widmen und freuen uns bereits wieder auf die bevorstehenden langen Dauerläufe. Ich hoffe, dass die Läufer-schar noch Zuwachs kriegt. Alle, die Lust auf gemeinsame Dauerläufe haben, sind herzlich dazu eingeladen.

André Kägi

### Cross Lausanne

Samstag, 17. Januar 2009

Nach erfolgreichem Start in die Cross-Saison vor Wochenfrist in Affoltern a/A waren auch an diesem Wochenende in Lausanne einige TVUler am Start. Bei diesem Wettkampf ging es unter anderem um die Selektion für den Länderkampf in Deutschland vom 7. Februar 2009.

Juniorinnen WU20	4 km
5. Chloé Berli	15.13
Frauen U23	6 km
11. Martina Tresch	23.14
Männer	4 km
16. Marc-Yvan de Kaenel	13.35

Chloé Berli und Martina Tresch haben sich mit diesen Resultaten für den Länderkampf der WU20 bzw. WU23 qualifiziert. Herzliche Gratulation!

### Marrakesch Marathon

Sonntag, 25. Januar 2009

9 Susanne Di Cristo 4:07.26

### Länderkampf

#### Cross Nachwuchs Düsseldorf

7. März 2009

Beim Länderkampf vom 7. Februar 2009 in Düsseldorf erreichte Chloé Berli als zweit-

beste Schweizerin (U20 und U23) auf schwierigem Gelände eine sehr gute Leistung. Sie lief als sechstbeste Läuferin der U20 Kategorie und damit als zweitbeste Schweizerin im starken internationalen Feld ins Ziel.

*Chloé im Nationaltenue.*



Auch Martina Tresch, die ab dem 1. April für den TVU an den Start gehen wird, klassierte sich 14 Sekunden hinter Chloé als viertbeste Schweizerin.

## Diverses

---

### Verkaufsabend 2. April 2009



Liebe LAC-Vereinsmitglieder

Gerne möchten wir Euch zum exklusiven Verkaufsabend mit unserem Ausrüstungs-partner Mizuno einladen.

**Wann** Donnerstag, 2. April 2009,  
17.30 – 21.00 Uhr

**Wo** Sportanlage Sihlhölzli

Die Gelegenheit, die neusten Laufschuhe, aber auch Spezialschuhe auszuprobieren. Die Artikel können an diesem Abend zu den Vorzugskonditionen von 20% erworben werden.

Es würde uns freuen, wenn möglichst viele von Euch dieses tolle Angebot unseres Aus-rüstungspartners benutzen würden.

Geschäftsleitung LAC TV Unterstrass

**Bitte berücksichtigt bei Euren Einkäufen  
unsere Inserenten !**



**WIRTSCHAFT NEUBÜHL**



*Im Irchelpark*

8057 Zürich  
Winterthurerstrasse 175  
Telefon 044 363 55 14  
[www.wirtschaftneubuehl.ch](http://www.wirtschaftneubuehl.ch)  
[restaurant.neubuehl@gmail.com](mailto:restaurant.neubuehl@gmail.com)  
Täglich geöffnet von 10.00 – 24.00 Uhr

**NIE/VERGELT**

Bürofachgeschäft

Mal- und Zeichenbedarf, Kartenstube, Bastelladen  
[www.nievergelt.net](http://www.nievergelt.net)

[info@ilg-schreinerei.ch](mailto:info@ilg-schreinerei.ch)  
[www.ilg-schreinerei.ch](http://www.ilg-schreinerei.ch)



**HANSRUEDI ILG**

Sihlquai 280 · 8005 Zürich · Tel. 044 271 04 22 · Fax 044 271 17 84

**SCHREINEREI**

MÖBEL-INNENAUSBAU  
EINZELANFERTIGUNGEN  
STILMÖBEL-DESIGN  
RESTAURATIONEN  
ANTIKE MÖBEL  
FORM-FURNIEREN



[www.hs-elektro.ch](http://www.hs-elektro.ch)  
[info@hs-elektro.ch](mailto:info@hs-elektro.ch)

**Hafner & Schmucki**  
Elektroanlagen • Telefon-, ISDN- und  
Netzwerkinstallationen

Bucheggstrasse 170, 8057 Zürich  
Telefon 044 361 45 45, Fax 044 362 99 28

## Neue Mitglieder

Elena Lang	U16
Markus Gössi	Laufgruppe
Elisa Ruoff Zeller	Laufgruppe
Beat Stäuble	Laufgruppe
Susanne Hansen	Laufgruppe
Kurt Wenger	Mitglieder
Sonja Heinrich	Aktiv

Wir heissen die neuen Mitglieder bei uns im LAC TVU herzlich willkommen !

Christoph D. Widmer

## Ski Club

### Jan Schmid Vizeweltmeister

Jan Schmid konnte sich in den letzten Weltcuprennen laufend steigern und erreichte nun an der WM in Liberec in der Nordischen Kombination Gundersen-Wettkampf von der Normalschanze den fantastischen 2. Rang.

Jan stand mit 100,5 Metern den weitesten Sprung und konnte praktisch zeitgleich mit dem Halbzeitleader Todd Lodwick USA, Sieger des Massenstart-Wettkampfs und dem Weltcup-Führenden Anssi Koivuranta (Fi) zum 10 km Langlauf starten. Den Weltmeistertitel verpasste Jan ganz knapp im Endspurt gegen Todd Lodwick. Bester Schweizer von SWISS SKI war R. Heer im 14. Rang. Bis zur Annahme der norwegischen Staatsbürgerschaft und dem damit verbundenen Wechsel in die norwegische Mannschaft startete Jan bis vor zwei Jahren für den TVU.

Der für den TVU lizenzierte jüngere Bruder Tommy Schmid musste leider krankheitsbedingt (Pfeiffersches Drüsenfieber) die Wettkampfsaison frühzeitig beenden. Von Tommy hätten wir bestimmt auch einen Exploit wie letztes Jahr in Zakopane, wo er im Weltcup-Sprint Zweiter wurde, rechnen dürfen. Tommy ist ja erst 21 und hat also die ganze Karriere noch vor sich.

Liberec ist also nicht nur für die älteren TVU-Leichtathleten ein bekannter Ort sondern nun auch für Jan den Höhepunkt seiner bisherigen Karriere als Kombinierer. Gespannt verfolgen wir noch die nächsten Wettkämpfe in Liberec.

Hans Seeholzer

---

## Adressen LAC

		Telefon P	Telefon G	Fax / Natel
Präsident	<b>WIDMER</b> Christoph Wieswaldweg 13, 8135 Langnau aA E-mail: christoph.widmer.3@credit-suisse.com	044 713 19 59	044 333 52 25	079 475 71 63
Techn. Leiterin	<b>MEIER</b> Corinne Rotbuechstrasse 5, 8165 Schleinikon E-mail: corinne.meier@tvunterstrass.ch	044 884 35 16		079 850 03 72
Finanzchef	<b>BRAND</b> Christoph Eigerplatz 4, 3000 Bern 14 E-mail: info@brandtreuhand.ch		031 372 27 55	
Arzt	<b>BÜHLMANN</b> Heinz Dr. med. Münstergasse 2, 8001 Zürich www.medbase.ch		043 268 39 90	
Ärztin	<b>BRÜHLMANN</b> Hannabeth Dr. med. Witellikerstrasse 40, 8000 Zürich	044 923 25 47	Praxis SportClinic Zürich 044 387 29 77	

---

# FLYING TEACHERS



- **Gymi-Vorbereitung** ab 10.01.09
- **Matura-Vorbereitung**
- **Stützunterricht alle Fächer**
- **Vorbereitung Multicheck**
- **Ferienintensivkurse**

**Flying Teaching® bei Ihnen,  
bei uns oder wo immer Sie wollen**

Universitätstrasse 86, 8006 Zürich

Tel. 044 350 33 44, [www.flyingteachers.ch](http://www.flyingteachers.ch)

## Termine

### März

- 01. LA: SM Halle U16 – U18 – U20
- 07. LA: Cross SM (03-07-01)
- 12. Vet.-Gruppe: Hock im Rest. Neubühl ab 14.00 Uhr
- 15. LA: 25. Brühler Nachwuchs-Hallenmeeting

### April

- 02. LA: Mizuno Verkaufsabend
- 04. LA: Osterhasencup
- 09. Vet.-Gruppe: Hock im Rest. Neubühl ab 14.00 Uhr
- 9.–13. LAC: Osterlager in Bad Dürrenheim
- 25. Vet.-Gruppe: Jahresversammlung in der Röslichschuur um 14 Uhr
- 26. LA: Zürich Marathon

### Mai

- 14. Vet.-Gruppe: Hock im Rest. Neubühl ab 14.00 Uhr

### Juni

- 11. Vet.-Gruppe: Hock im Rest. Neubühl ab 14.00 Uhr
- 14. Vet.-Gruppe: 89. Veteranentagung der Vet'vereinig. des ZTV in Pfungen

### Juli

- 06. HB: Generalversammlung 2009
- 09. Vet.-Gruppe: Hock im Rest. Neubühl ab 14.00 Uhr
- 11. LA: Züri Triathlon, Zürich
- 12. LA: Ironman und Ironkids, Zürich

### August

- 13. Vet.-Gruppe: Fahrt ins Blaue
- 28. LA: Weltklasse Zürich

### September

- 10. Vet.-Gruppe: Hock im

---

SfA = Sport für Alle, HB = Handball, LAC = Leichtathletik, SC = Ski Club, Vet.-Gruppe = Veteranen